

I. PODEJRZENIE COVID-19

1. Jeżeli masz następujące objawy: kaszel, gorączka, duszności a także ból Cię mięśnie i głowa, straciłeś węch lub smak, czujesz się bardzo osłabiony skontaktuj się telefonicznie z lekarzem POZ w swojej przychodni. W przypadku brytyjskiego wariantu koronawirusa znacznie rzadziej odnotowuje się utratę smaku i węchu, a częściej występuje ból gardła czy ból mięśni.
2. Po szczegółowej rozmowie przez telefon, jeżeli lekarz uzna to za konieczne otrzymasz zlecenie na wymaz w kierunku zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Od lekarza otrzymasz numer zlecenia na wymaz (ID zlecenia). Bez ID zlecenia nie będzie można wykonać bezpłatnego testu w ramach NFZ.
3. Od 15 marca 2021 r. w przypadku zaobserwowania u siebie objawów z pkt. 1, aby otrzymać skierowanie na wymaz w kierunku zakażenia koronawirusem możesz samodzielnie wypełnić internetowy formularz, który dostępny jest na stronie internetowej gov.pl/dom. W ankiecie zostaniesz poproszony o odpowiedź na pytania dotyczące występowania u Ciebie objawów Covid-19 i ewentualnych kontaktów z osobą zakażoną. Następnie na wskazany w formularzu numer telefonu zadzwoni konsultant (codziennie w godz. 8-18), który potwierdzi Twoją tożsamość i wystawi skierowanie. Później dostaniesz SMS z proponowanym miejscem i godziną testu. Podstawą do wykonania zlecenia jest Twój nr PESEL, który podajesz w punkcie wymazowym.

II. WYMAZ

1. Kto może skorzystać z punktów wymazowych?
 - a) Każdy, kto otrzymał od lekarza POZ wygenerowany numer zlecenia na wymaz.
 - b) Każdy, kto otrzymał z systemu gov.pl SMS z proponowanym miejscem i godziną testu.
2. Kiedy?
 - a) Wymaz wykonaj, jak najszybciej od wystawienia zlecenia przez lekarza POZ.
 - b) Od dnia następującego po dniu zlecenia wymazu podlegasz 10 dniowej kwarantannie (masz prawo opuścić miejsce jej odbywania na czas pobrania wymazu oraz dojazdu do punktu mobilnego i z powrotem do domu). Jeżeli wynik będzie negatywny, zostaniesz automatycznie zwolniony z kwarantanny.
3. Gdzie?
 - a) Badanie wykonasz w mobilnych punktach wymazowych przy ul. Coopera 5 i ul. Cegielnianej 8. Punkty dostępne są wyłącznie dla pacjentów zmotoryzowanych. Wykaz punktów stacjonarnych i innych punktów „drive-thru” oraz ich godziny działania dostępne są na stronie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/test-w-mobilnym-punkcie-pobran>.
 - b) Sprawdź godziny działania punktów. Nasze punkty działają:
 - ul. Coopera 5 od poniedziałku do piątku w godz. 12-16, soboty, niedziele i święta w godz. 9-11;
 - ul. Cegielniana 8 od poniedziałku do piątku w godz. 13-15.Informacje dostępne są pod nr tel. 787 867 448 w godz. działania punktów.
 - c) Na badania w naszych punktach wymazowych nie obowiązują zapisy. Osoby obsługiwane są wg kolejności przybycia.
4. Jak przygotować się do badania?
 - a) Przygotuj nr zlecenia (które otrzymałeś od lekarza POZ) oraz dowód tożsamości.
 - b) Jeżeli otrzymałeś zlecenie przez formularz ze strony gov.pl/dom przygotuj nr PESEL oraz dowód tożsamości.
 - c) Minimum 2 godziny przed pobraniem nie spożywaj posiłków, nie pij, nie żuj gumy do żucia, nie pal, nie płucz jamy ustnej ani nosa, nie myj zębów, nie wpuszczaj kropli do nosa. Inaczej wynik może być zafalszowany!
 - d) Nie rezygnuj z leków, które przyjmujesz stale. Przyjmij je, jak zwykle.
5. Jak wygląda badanie?

Badanie polega na pobraniu wymazu z nosa lub gardła.
6. Jak zachowywać się w punkcie pobrania?

Stosuj się bezwzględnie do poleceń personelu medycznego pobierającego materiał biologiczny. Zachowuj środkiem ostrożności, zadbaj o ochronę osobista, nie wysiadaj bez potrzeby z samochodu, nie otwieraj okien. Jeżeli musisz skorzystać z toalety to na terenie punktów stawione są przenośne toalety. Przed każdym punktem ustawiona jest tablica z zasadami obowiązującymi na terenie punktów. Stosuj się do nich bezwzględnie!

III. WYNIK

1. Wyniki dostępne są wyłącznie w formie elektronicznej do 48 godz. po wykonaniu wymazu.
2. Do czasu uzyskania wyniku pozostajesz w kwarantannie domowej.
3. Wyniki sprawdzasz:
 - a. na swoim *Internetowym Konczie Pacjenta* w portalu pacjent.gov.pl,
 - b. u lekarza, który wydawał zlecenie,
 - c. oraz pomocniczo na podstawie kodu i instrukcji, którą otrzymałeś od osoby pobierającej wymaz.
4. Jeżeli oczekując na wynik wymazu poczujesz się gorzej (nagła duszność, wysoka temperatura trudna do zbiccia lub inne objawy wymioty, biegunki, zanik moczu) należy dzwonić pod nr 999 (rozmowa z dyspozytorem, ew. wezwanie Zespołu Pogotowia Ratunkowego).

IV. POTWIERDZONE ZAKAŻENIE WIRUSEM SARS-CoV-2 (CHROBA COVID-19)

1. Od dnia otrzymania dodatniego wyniku wymazu automatycznie trafisz na *izolację* domową trwającą 10 dni. Wszystkie osoby, z którymi mieszkasz zostają objęte *kwarantanną*. Kwarantanna domowników trwa przez cały czas Twojej izolacji + 7 dodatkowych dni. Za złamanie kwarantanny i izolacji obowiązują wysokie kary pieniężne.
2. Lekarz nie może skrócić izolacji, nawet jeżeli Twoje objawy ustąpiły, może ją jednak przedłużyć, jeżeli objawy będą się utrzymywały.
3. Z numeru telefonu 22 25 71 145 otrzymasz automatyczny komunikat o nałożeniu kwarantanny.
4. Poinformuj pracodawcę.
5. Ściągnij na smartfon aplikację *Kwarantanna Domowa*, w ten sposób unikniesz wizyt policji.
6. W razie narastania lub nagłej duszności, wysokiej temperatury trudnej do zbiccia, lub pojawienia się innych niepokojących objawów (uporczywe wymioty, biegunki), należy dzwonić pod nr 999 (rozmowa z dyspozytorem lub ew. wezwanie Zespołu Pogotowia Ratunkowego) lub skontaktować się z lekarzem POZ.

V. ZALECENIA DLA OSÓB CHORUJĄCYCH W WARUNKACH DOMOWYCH

1. **Stosuj wszystkie dotychczasowe leki** na choroby przewlekłe (chyba, że lekarz zdecyduje inaczej).
2. **Oszczędzaj się.** Jeżeli występuje zmęczenie/duszność po wysiłku, odpocząć. Spać najlepiej na brzuchu lub boku. Płuca lepiej wtedy się wentylują.
3. **Pij dużo płynów** (minimum 3 l. tj. 10-12 szklanek/dz.), szczególnie przy podwyższonej temperaturze, biegunkach. W wypadku uporczywych mdłości lub wymiotów zalecamy kontakt z lekarzem.
4. **Monitoruj temperaturę ciała** (2xdz.), **ciśnienie tętnicze** (może być niższe niż zazwyczaj), **puls/tętno** (może być podwyższone, zwłaszcza po wysiłku), **saturację** (optymalna >94%, może być niższa u palaczy lub osób z chorobami płuc). Saturację mierzymy pulsoksymetrem, w wypadku braku urządzenia można policzyć liczbę oddechów na minutę.
Parametry z monitorowania podaj podczas kontaktu z lekarzem POZ.
5. **Spożywaj suplementy:** witamina C, witamina D, w razie dużego osłabienia/biegunek elektrolity i magnez.
6. **W wypadku wysokiej temperatury lub silnych bólów** mięśni lub stawów stosować paracetamol 500 mg do 6 tab./dz. lub ibuprofen 400 mg do 4 tab./dz.

VI. REHABILITACJA OSÓB Z/PO CHOROBY COVID-19

1. Podczas choroby w miarę możliwości, należy wykonywać rehabilitację oddechową. Materiały są dostępne tutaj: <http://www.emedica.pl/covid-19/opis/526-duszno-i-trudnoci-z-oddychaniem-.html>.
2. Rehabilitacja osób po chorobie. Materiały dostępne są tutaj: <https://www.mp.pl/covid19/zalecenia-pacjenci/250632,informator-dla-pacjentow-na-temat-samodzielnej-rehabilitacji-po-przebyciu-covid-19>.

VII. OZDROWIEŃCY

1. Krew ozdrowieńców ratuje życie chorym na COVID-19. **Twoja krew może uratować komuś życie!**
2. Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie (ul. Saska 63/75) apeluje do wszystkich osób, które chorowały na Covid-19 i zostały uznane za zdrowie, żeby oddawały osocze krwi. Zdaniem naukowców przeciwciała z osocza ozdrowieńców to skuteczny i bezpieczny sposób leczenia ciężko chorych na Covid-19.
3. Procedura pobrania osocza jest w pełni bezpieczna, z wykorzystaniem wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, zgodnie z procedurami wzmożonego reżimu sanitarnego. Dawcami osocza mogą zostać osoby, które spełniają następujące warunki: upłynęło co najmniej 28 dni od ustąpienia objawów, albo 18 dni od zakończenia izolacji po zakażeniu SARS-CoV-2 lub po wyzdrowieniu z Covid-19, wiek 18-65 lat, brak chorób przewlekłych (dozwolone leki na nadciśnienie i antykoncepcja).
4. Kontakt: 723 203 207, 691 060 504, www.rckik-warszawa.com.pl.

VIII. INNE ŹRÓDŁA INFORMACJI

1. Kwarantanna i izolacja oraz zgłoszenia kwarantanny domowej: <https://pssewawa.pl/> lub <https://www.gov.pl/web/gov/zglos-kwarantanne>
2. Infolinia 792 211 919 dot. wypełniania formularza gov.pl/dom (codziennie w godz. 7-22).
3. Rządowe zalecenia i informacje: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>
4. Informacje o zasiłkach i dokumentowanie kwarantanny: www.zus.pl, 22 560 16 00.
5. Infolinia GIS dot. kwarantanny i koronawirusa: 22 25 00 115.
6. Infolinia NFZ: 800 190 590, czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu.
7. Infolinia dot. aplikacji *Kwarantanna Domowa*: 22 165 57 44.
8. Infolinia pomocowa dla seniora 70+: 22 505 11 11.
9. Ośrodki Pomocy Społecznej: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych>

Źródło: gov.pl/web/koronawirus, gov.pl/web/zdrowie, gov.pl/web/gis, nfz.gov.pl oraz mat. przygotowany przez dr M. Marczewską

Materiał przygotowany przez Sekcję Marketingu i Promocji Zdrowia SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy. Stan na dzień: 23.03.2021 r. Wersja:4